

## Die richtige Umgebung - der Wohlfühlraum

Nicht nur die richtige Schlafunterlage ist wichtig, wenn Sie entspannten Schlaf wünschen, sondern auch das richtige Drumherum im Schlafzimmer.

Umfragen zufolge verdient das Schlafzimmer eher den Begriff Arbeitszimmer oder Abstellkammer. **Machen Sie Ihr Schlafzimmer zum Wohlfühlraum**, verbannen Sie den PC und den Schreibtisch aus diesem Zimmer.

Nur wenn Sie hier nicht arbeiten, können Sie auch nachts vollkommen entspannen. Ein Schreibblock am Schreibtisch darf oder sollte es schon sein. Haben Sie etwas wichtiges vergessen zu erledigen? Schreiben Sie es einfach auf und Sie müssen nicht dauernd daran denken, dieses ja nicht am nächsten morgen zu erledigen.

**Elektrische Geräte sollten Sie im Schlafrum vermeiden.** Der entstehende Elektrosmog stört Ihren Schlaf. Dazu gehört neben PC, Fernseher, Telefon und Handys auch der elektrische Radiowecker.

Batteriebetriebene Funkwecker müssen Sie übrigens nicht fürchten, da Sie nur empfangen nicht senden. Achten Sie beim Kauf eines Motorrahmens auf eine Netzfreeschaltung. Eine Musikanlage, die nicht gerade in unmittelbarer Nähe des Bettes steht, sorgt mit leiser Entspannungsmusik für leichteres Einschlafen und darf getrost bleiben.

**Räumen Sie sämtlichen Krepel aus dem Schlafzimmer.** Je weniger sich hier befindet, desto besser. Ja auch das Bügelbrett - einfach alles, was Sie an Arbeit erinnert. Weniger Schränke, mehr Bilder (mit schönen Motiven und in beruhigenden Farben), vielleicht ein paar schöne Accessoires.

Allergiker sollten auf Pflanzen und Blumen (wegen möglicher Schimmelbildung der Erde oder Blütenpollen) verzichten. Ein schöner Wandanstrich in hellen, zarten und warmen Farben wirkt oft Wunder. Schöne Bettwäsche - natürlich aus Baumwolle, Microfaser oder wer es sich leisten kann: Seide.

Vorhänge gestalten diesen Raum nicht nur wohnlicher, sondern halten zugezogen sogar besonders im Sommer Wärme und Licht draußen. Der passende Teppichboden sorgt nicht nur für warme Füße beim Aufstehen, sondern bindet auch den Staub und hält den Raum weitestgehend staubfrei. Jetzt noch eine dezente Beleuchtung oder sogar noch eine per Dimmer regulierbare Beleuchtung. Fertig.

## **Entspannung ist der Grundstein für einen erholsamen Schlaf**

Stress ist der Schlafkiller Nr. 1. Ängste und hohe Belastungen in Familie und Beruf lassen fast jeden schlaflose Nächte bescheren.

Die Anspannung sorgt nicht nur für hohen Blutdruck, sondern lassen die Gedanken in unseren Kopf kreisen. Die Folge für die fehlende Nachtruhe sind Tagesmüdigkeit, mangelnde Konzentration und steigende Aggressivität - genau das, was für die Behebung von Konflikten und der Ängste nicht förderlich ist.

Techniken zur Entspannung lösen zwar nicht unmittelbar die Ursache, doch bieten Sie die Basis einfach mal abzuschalten und einen klaren Kopf zu bekommen.

Ob autogenes Training, Yoga, progressive Muskelentspannung oder Soundersleep - eines haben Sie gemeinsam: Die Konzentration auf seinen Körper, sein Geist, seine Haltung und seine Atmung abseits von den belastenden Gedanken. Durch eine gleichmäßige und tiefe Atmung beruhigt sich der Körper, die Muskulatur entspannt.

Die am häufigsten Entspannungstechniken unterscheiden sich durch die grundlegenden Techniken:

### **Yoga:**

Meist in sitzender oder stehender Haltung werden klare Bewegungsabläufe durchgeführt, welche die Kräftigung und Bewegung des Körpers dienen. Yoga beinhaltet zudem zahlreiche Meditationstechniken zur Entspannung.

### **Autogenes Training:**

Mit Hilfe einer gleichmäßig tiefen Atmung und konzentrierten Gedanken auf seinen Körper - üblich in der Droschkenkutschhaltung - erreichen Sie ein Schweregefühl Ihrer Gliedmaßen, Steigerung der Durchblutung und Abschweifen der Gedanken eine optimale Entspannung.

### **Progressive Muskelentspannung:**

Durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen erreichen Sie einen Zustand tiefer Entspannung. Diese Form ist besonders für diejenigen geeignet, denen das sich Fallenlassen schwer fällt oder eine Technik sucht, die er in bestimmten Situation mal eben kurz angewendet werden kann.

### **Sounder Sleep:**

Stammt aus den USA und ist eine Mischform der oben genannten Entspannungstechniken und wurde speziell für Menschen mit Schlafproblemen entwickelt. In Deutschland führen u.a. die Schlafschulen der „Kompetenz-Zentren gesunder Schlaf“ Kurse durch.

(Quelle: Markus Kamps, Schlafbotschafter der Rückenoffensive 15, für [medizin.de](http://medizin.de))